

# Wohlfühlen und Vorsorgen

Für eine entspannte Zukunft | 2025

GESUND-BLEIBEN.AT







© schwarz-koenig.at

Der Gesundheit  
etwas Gutes tun!

Jetzt anmelden und  
vom exklusiven Gesundheits-  
Newsletter profitieren:

gesund-bleiben.at/  
newsletter



© Waldviertel Tourismus/Robert Herbst



© Carolin Umhath

# Im Einklang sein

Wann haben Sie das letzte Mal aktiv etwas für Ihre Gesundheit getan?  
Im Alltagsstress kommt oft zu kurz, was doch so wichtig ist: für das Wohlbefinden von  
Körper, Geist und Seele zu sorgen. Atmen Sie in Niederösterreichs traumhafter  
Landschaft zwischen Bergen, Wäldern und Seen einfach einmal wieder tief durch.

Vom gesunden Klima der Regionen  
Niederösterreichs können Erhol-  
ungssuchende auf vielerlei Arten  
profitieren. Beweglichkeit, Kraft  
und Ausdauer werden etwa auf den  
Outdoor-Parcours und -Routen im  
Waldviertel trainiert – mit Geräten,  
die achtsam in die Natur integriert  
sind. In Senftenberg, dem ersten  
zertifizierten Heilwald Österreichs,  
wird bereits auf den ersten Metern  
durchs satte Grün die heilsame  
Wirkung des heimischen Forsts  
erfahrbar: Das Herz schlägt lang-  
samer, der Blutdruck wird gesenkt,  
die Lungen weiten sich ...

## EINATMEN, AUSATMEN.

Die Natur hilft auf vielfältige Weise zu  
heilen. In Baden hat Schwefel einen  
positiven Effekt auf Entzündungs-  
vorgänge und die Immunreaktion. In  
Bad Schönau regt Kohlensäure im  
Heilwasser die Durchblutung an und  
fördert den Stoffwechsel. Und im  
Waldviertel wird mit schmerzlin-  
dendem Heilmoor gearbeitet. Doch nicht  
nur die kraftspendende Natur macht  
Niederösterreich zur ersten Adresse  
in Sachen Wohlbefinden. Auch in der  
Küche gibt es viele Möglichkeiten, sei-  
ne Gesundheit zu steigern. Durch die  
Verwendung von regionalen Zutaten

kann man sich nicht nur gesund  
ernähren, sondern auch kulinarische  
Genüsse erleben. Zudem wird me-  
dizinische Kompetenz in der Region  
großgeschrieben: Modernste Diag-  
nostik, maßgeschneiderte Therapien  
und ein hoher Qualitätsanspruch  
zeichnen die Betriebe aus. Das alles  
wird von zahlreichen Mitarbeiter:innen  
in heilsame Therapieformen und kraft-  
bringende Leistung verwandelt – mit  
viel Hirn, Hand und Herz. Weil Gesund-  
heit eben unser wertvollstes Gut ist.

**Mehr Informationen und Angebote  
finden Sie unter:** [gesund-bleiben.at](https://gesund-bleiben.at)



## Bewegende Momente

Der Bewegungsapparat gibt dem menschlichen Körper Form,  
Halt und Beweglichkeit. Ist er erkrankt, führt das nicht selten zu  
schmerzhaften Einschränkungen. Was hilft, ist Bewegung.

Der Bewegungsapparat ist ein Organ-  
system des menschlichen Körpers,  
das für die Aufrechterhaltung unserer  
Körperhaltung und die allgemeine  
Bewegung verantwortlich ist. Zum  
passiven Bewegungsapparat, auch  
Stützapparat genannt, zählen alle  
nicht beweglichen Teile wie Knochen,  
Gelenke, Bänder und Bandscheiben.

Der aktive Bewegungsapparat umfasst  
die beweglichen Teile, also Muskeln,  
Sehnen und Faszien. Nur durch das  
Zusammenspiel aller Komponenten

sind für uns alltägliche Bewegungen  
wie Aufstehen, Stehen, Gehen, Laufen  
oder Springen möglich. Damit der  
Bewegungsapparat gesund bleibt und  
wir keine Einschränkungen haben,  
ist körperliche Aktivität das A und O.  
Sie stärkt die Muskeln und hält die  
Gelenke geschmeidig. Bei fehlender  
sportlicher Betätigung bleiben Abbau-  
produkte im Knorpel, und wichtige  
Nährstoffe können nicht ausreichend  
transportiert werden. Nicht umsonst  
heißt ein bekanntes Sprichwort:  
„Wer rastet, der rostet!“

Tun Sie sich und Ihrem Körper also  
etwas Gutes und werden Sie aktiv!



© Rita Newman



## PAIN RELIEF STAY – SCHMERZTHERAPIE

8 Tage / 7 Nächte € 2.200 p. P.  
inkl. Vollpension

1 x ärztl. Eingangsuntersuchung,  
5 x Arsonvalisation n. Dr. Nuhr,  
2 x Einzel-Heilgymnastik,  
3 x med. Trainingstherapie,  
2 x Elektrotherapie,  
2 x Low-Level-Flächenlasertherapie,  
2 x Phonophoresebehandlung,  
3 x man. Regulationstherapie n. Dr. Nuhr,  
1 x ärztl. Abschlussuntersuchung,  
Pool, Bio-Sauna & finnische Sauna

**Nuhr Medical® Center**  
Dr.-Nuhr-Platz 1, 3541 Senftenberg  
Tel. 02719/22 21  
info@nuhr.at  
nuhrmedicalcenter.com



© Nuhr Medical Center



© schwarz-koenig.at

— NUHR MEDICAL CENTER —

## SPITZENMEDIZIN TRIFFT AUF WOHLFÜHLAMBIENTE

Seit 1954 steht der Name Nuhr für internationale Spitzenmedizin. Im Nuhr Medical Center setzt man auf eine individuelle, breitgefächerte Schmerztherapie. Jede:r Patient:in erhält aus dem großen Angebot an Behandlungsmethoden einen maßgeschneiderten Therapieplan, der durch Individualität und Intensität der Therapien – das Nuhr Med Concept – schlussendlich zum Erfolg führt. Dieses setzt sich aus den Bereichen physikalisch-rehabilitative Therapie, Komplementärmedizin, Bewegungstherapie sowie Mental-Coaching und -Stärkung zusammen.

### KOMPETENT SCHMERZEN LINDERN

Das Nuhr Medical Center im idyllischen Waldviertel unterstützt Sie kompetent und feinfühlig auf dem Weg zur Schmerzlinderung. Das Pain-Relief-Therapieangebot empfiehlt sich bei jeglicher Form von chronischen Schmerzen. Erleben Sie bei einem Therapieaufenthalt im Nuhr Medical Center das heilsame Gefühl, rundum gut betreut zu werden.



© Waldviertel Tourismus/Roby H. H. H.

GESUNDHEITS- UND REHABILITATIONSZENTRUM  
— MOORHEILBAD HARBACH —

## HÖCHSTE KOMPETENZ FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Im Gesundheits- und Rehabilitationszentrum Moorheilbad Harbach stehen der Mensch und seine Gesundheit im Mittelpunkt.

### TANKEN SIE KRAFT

Das Gesundheits- und Rehabilitationszentrum ist seit 45 Jahren auf die Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats spezialisiert. Ob orthopädische Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge Aktiv/Kur oder bei chronischen Schmerzen – ein kompetentes Expertenteam hilft Ihnen, Ihre Beschwerden zu lindern und Ihren Lebensstil nachhaltig zu verbessern. Darüber hinaus sind auch private Gesundheitsaufenthalte möglich. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und tanken Sie neue Kraft inmitten der idyllischen Waldviertler Landschaft.



© Moorheilbad Harbach

### XUNDHEITSWOCHE

8 Tage / 7 Nächte ab € 1.160 p. P.  
mit xunder Genuss-Vollpension

1x ärztliche Untersuchung und allg. Aufnahme, 2x Heilgymnastik – Gruppe,  
2x Moor- oder Medizinalbad, 1x Parafangopackung, 2x Heilmassage Teilkörper inkl. Infrarot, 2x Überwassermassage

**Moorheilbad Harbach**  
3970 Moorbad Harbach  
Tel. 02858/52 55-0  
info@moorheilbad-harbach.at  
moorheilbad-harbach.at

## GELBES-GOLD-PACKAGE

8 Tage / 7 Nächte ab € 995 p. P.  
inkl. Vollpension & Römertherme Baden

Das Package beinhaltet eine Vielzahl an bewährten Behandlungen sowie innovativen Ansätzen, um eine ganzheitliche Unterstützung der Gesundheit zu gewährleisten. Die enthaltenen Therapien decken sowohl präventive als auch rehabilitative Maßnahmen ab. Durch etwas Kultur und ein gutes Wein-Degustationsmenü wird das Angebot abgerundet.

**Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof**  
Pelzgasse 30, 2500 Baden bei Wien  
Tel. 02252/485 80  
info@badenerhof.at  
badenerhof.at



© Uiz; Illustration: Shutterstock

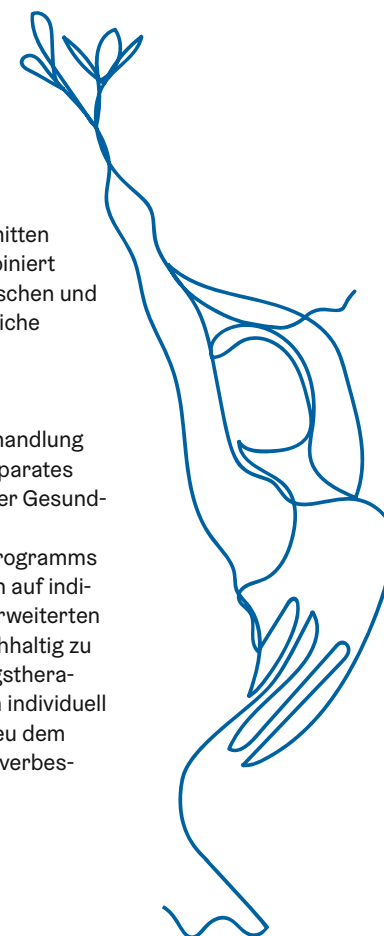
— BADENER HOF —

## GOLD-STANDARD FÜR IHRE GESUNDHEIT

Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof inmitten der reizenden Altstadt von Baden bei Wien kombiniert erstklassige medizinische Kompetenz mit klassischen und alternativen Therapieansätzen für eine ganzheitliche Versorgung.

### MEHR LEBENSQUALITÄT

Der Schwerpunkt liegt auf der Vorsorge und Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (GVA und Kur) zur nachhaltigen Verbesserung der Gesundheit sowie der Rehabilitation nach Operationen. Im Rahmen des Gesundheitsleistungen-PLUS-Programms kann durch komplementäre Therapien zusätzlich auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden. Die erweiterten Leistungen zielen darauf ab, die Gesundheit nachhaltig zu unterstützen. Von Heilmassagen über Bewegungstherapien bis zu Biofeedback – für jeden Gast wird ein individuell abgestimmter Therapieplan erstellt. Immer getreu dem Motto: Auszeit vom Alltag nehmen – Gesundheit verbessern und Wohlbefinden fördern.



© Waldviertel Tourismus/Weinfranz

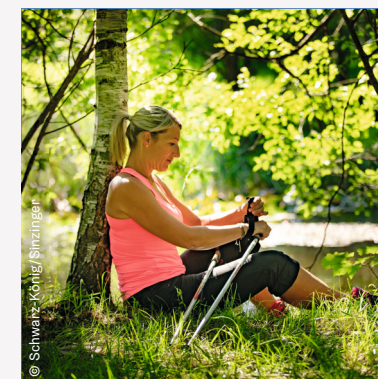
GESUNDHEITSHOTEL  
— MOORBAD BAD GROSSPERTHOLZ —

## HEILKRAFT AUS DER NATUR

Der Mensch zuerst – 55 Jahre Erfahrung mit dem original Bad Großpertholzer Heilmoor macht die Mooranwendungen zu einer wahren Wohltat für Ihren Rücken, Ihre Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule.

### MEDIZINISCHE KOMPETENZ, DIE ÜBERZEUGT

Spüren Sie die Heilkraft des Moores und profitieren Sie vom fundierten Wissen der Mitarbeiter:innen, die Ihnen ein maßgeschneidertes Therapieprogramm, ergänzt durch Bewegungsübungen und Massagen, erstellen. Das familiär geführte Haus empfängt Sie mit Waldviertler Freundlichkeit und Herzlichkeit. Umgeben vom Naturpark Nordwald, ist die Region ein Eldorado für Erholungssuchende – fühlen Sie sich ab der ersten Minute wohl.



© Schwarz-König/Bräuninger

### KRAFT TANKEN

6 Tage / 5 Nächte ab € 767 p. P.  
im Wohlfühlzimmer mit Halbpension

1x Heilmassage Teilkörper, 1x Malava-Massage, 2x Hydrojet-Massage

**Gesundheitshotel**  
**Moorbad Bad Großpertholz**  
Bad Großpertholz 72, 3972 Bad Großpertholz  
Tel. 02857/22 73  
reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at  
moorbad-badgrosspertholz.at



# Elixier des Lebens

## FLÜSSIGE ENERGIE: WASSER

Wasser ist nicht nur unser wichtigstes Lebensmittel, sondern auch ein bewährtes Heilmittel. Österreichs kostbares Nass ist zudem von geprüft höchster Qualität.

„Das Prinzip aller Dinge ist Wasser. Aus Wasser ist alles und ins Wasser kehrt alles zurück“, wusste schon der griechische Philosoph Thales von Milet. Dieser Grundsatz gilt auch für den menschlichen Organismus. Er besteht zu rund 60 Prozent aus Wasser, das dringend gebraucht wird, damit es unserem Körper gut geht. Wasser und Körperflüssigkeiten erledigen wichtige Aufgaben: Sie transportieren die benötigten Nährstoffe, sie

beseitigen Schadstoffe und sind insgesamt unentbehrlich für einen gesunden Stoffwechsel.

### 2,5 LITER PRO TAG

Um den Körper in Schwung zu halten, muss der Mensch trinken. Schließlich verliert der Organismus täglich rund zwei Liter Wasser über Nieren, Atmung, Darm und Haut. Wird stark geschwitzt, ist der Wasserverlust sogar deutlich höher.

Um den Wasserhaushalt im Lot zu halten, sollten wir rund 2,5 Liter pro Tag trinken, idealerweise ganz normales Leitungswasser, wie Expert:innen erklären. Das ist nicht nur umweltfreundlich, sondern auch gesund. Wer geschmacklich variieren will, kann das Wasser mit etwas Apfelsaft mischen, Zitronenscheiben oder frische Minze dazugeben – oder gleich einen herrlich aromatischen Kräuter- oder Früchtetee trinken ...

# 7 Fakten über Tee

**1.** Je frischer der Tee ist, desto aromatischer schmeckt er. Tee sollte deshalb kühl, dunkel und trocken gelagert werden.

**2.** Jedem Moment sein Tee: Am 8. November ist es wieder so weit, Österreich feiert den „Tag des Tees“!

**3.** Ob schwarz, grün, mit Früchten oder Kräutern – Tee ist nach Wasser das zweitbeliebteste Getränk weltweit.

**4.** Jährlich werden in Österreich über 780 Millionen Teebeutel verkauft. Am beliebtesten sind Kräuter- und Früchtetees.

**5.** Rund 90 bis 95 Prozent der Österreicher:innen setzen auf Teebeutel. Aber auch der lose Tee findet immer mehr Fans.

**6.** China ist mit Abstand der weltweit größte Teerzeuger. Hier wird vor allem grüner Tee hergestellt. Es folgen Indien, Kenia, Sri Lanka und Indonesien.

**7.** Um die 25.000 Tassen – so viel wird vom beliebten Heißgetränk pro Sekunde weltweit getrunken. Auf das Jahr gerechnet, ergibt das 3,9 Millionen Tonnen Tee.



**IMPRESSUM / Medieninhaber / Herausgeber:** Niederösterreich-Werbung GmbH, 3100 St. Pölten, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, Tel. +43 (0) 2742/9000-19800. Die Niederösterreich-Werbung GmbH ist ausschließlich Medieninhaber und weder Reisevermittler noch Reiseveranstalter. Im Falle von Buchungsanfragen werden die konkreten Angaben und Geschäftsbedingungen zu den einzelnen in dem Katalog angeführten Reisevorschlügen durch den jeweiligen in den Unterlagen angeführten Ansprechpartner bzw. durch die Kontaktstelle mitgeteilt. Für die Reisevorschlüge sowie die allenfalls daran zu erstellenden Angebote und Verträge sind die Geschäftsbedingungen der Leistungsträger oder Veranstalter, welche mit dem Anbot übermittelt werden oder auf der Homepage des jeweiligen Ansprechpartners ersichtlich sind, zu beachten. Bei den gegenständlichen Reisevorschlügen werden ausdrücklich Termin- und Preisänderungen vorbehalten. Stand: April 2025. **Gestaltung:** Büro X Design GmbH, Wien, buerx.at. **Druck:** Berger, Horn. Uns ist gendgerechte Sprache wichtig. Sollte aus Gründen der besseren Lesbarkeit stellenweise nicht gegendert werden, impliziert dies keine Geschlechterdiskriminierung. Alle Personen sollen sich gleichermaßen von unseren Inhalten angesprochen fühlen. Danke für Ihr Verständnis.



# Die Kraft der positiven Gedanken

Bewusst formulierte positive Gedanken können uns nicht nur helfen, Ziele und Wünsche zu erreichen. Sie wirken sich auch günstig auf Gesundheit und Genesung aus.

Leider hat unser Gehirn die schlechte Angewohnheit, sich auf die Probleme des Lebens zu fokussieren und sie noch größer zu machen, als sie wirklich sind. Das kann zu seelischem Stress bis hin zu Depressionen führen.

## MOTIVATIONSKICK FÜR JEDEN TAG

Unsere Gedanken beeinflussen dabei nicht nur unser Handeln und Fühlen, sondern können auch biologische und chemische Vorgänge in unserem Körper steuern. Studien haben bewiesen, dass positive Affirmationen ein kraftvolles, psychologisches Instrument sind, das zur Heilung des eigenen Körpers beiträgt und heilende Kräfte entfaltet. Lassen Sie also negative Glaubenssätze hinter sich und machen Sie mit positiven Gedanken einen Schritt zu einem Mehr an Gesundheit.

© Kristin Adlberger/Sebastian Polinger

## ZURÜCK INS GLEICHGEWICHT

Eingebettet in die Naturlandschaft des Waldviertels liegt das Lebens. Resort Ottenschlag – ein modernes Gesundheitszentrum, das Ihnen bei Burnout, Depression oder Angsterkrankungen hilft, Ihren Weg zurück in ein ausgeglichenes Leben zu finden.

## LASSEN SIE LOS, LEBEN SIE LOS

Ein interdisziplinäres Team aus Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Psycholog:innen, Pflegefachkräften und Therapeut:innen begleitet Sie in ein selbstbewusstes und freudvolleres Berufs- und Privatleben. Ziel des Rehabilitationsprogramms ist der Aufbau von Motivation, die seelische und körperliche Stabilisierung, die Stärkung von persönlichen Fertigkeiten sowie eine selbstständige Lebensführung. Neben der psychiatrischen Rehabilitation werden auch Rehabilitation bei Stoffwechselerkrankungen sowie Gesundheitsvorsorge-Aktiv-Aufenthalte angeboten.



© Lebens.Resort Ottenschlag

## PSYCHIATRISCHE REHABILITATION IM LEBENS.RESORT OTTENSCHLAG

Menschen, die unter psychischen Beschwerden leiden, finden im Rahmen eines 6-wöchigen Rehabilitationsaufenthaltes optimale Hilfe und kompetente Betreuung. Voraussetzung für den Beginn der Rehabilitation ist ein stabiler psychischer und physischer Allgemeinzustand.

**Lebens.Resort Ottenschlag**  
Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag  
Tel. 02872/200 20  
[info@lebensresort.at](mailto:info@lebensresort.at)  
[lebensresort.at](http://lebensresort.at)

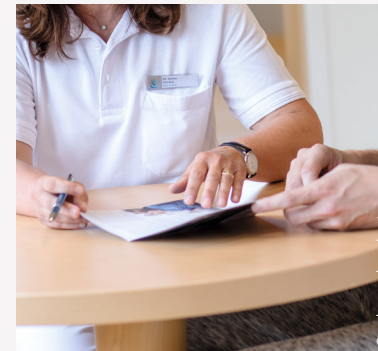
© Stefan Meyerhofer

## PSYCHOSOMATISCHE IMPULSWOCHE

5 Tage / 4 Nächte ab € 1.650 p. P.  
im Einzelzimmer inkl. Vollpension

Ärztliches Assessment, Facharztuntersuchungen, Diagnostik Einzelgespräch, Tagesstruktur gebendes Programm, Befunderstellung

**Klinik Pirawarth**  
Kurhausstraße 100, 2222 Bad Pirawarth  
Tel. 02574/291 60-0  
[info@klinik-pirawarth.at](mailto:info@klinik-pirawarth.at)  
[klinik-pirawarth.at](http://klinik-pirawarth.at)



© schwarz-koenig.at



© Carolin Umhath

— KLINIK PIRAWARTH —

## SPITZENMEDIZIN IM WOHLFÜHLAMBIENTE

Während der Impulswoche profitieren Sie von höchster medizinischer Kompetenz bei Stress-Symptomen, depressiven Verstimmungen, Angstzuständen und Schlaf-Wach-Störungen. Das transdisziplinäre Team aus Expert:innen der Medizin, Pflege und Therapie stellt eine klare Diagnose und erklärt die erforderlichen nächsten Schritte. Ein begleitendes Therapieprogramm, das auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, sorgt für die nötige Tagesstruktur.

## MEDICAL WELLNESS MITTEN IM GRÜNEN

Ihre freie Zeit können Sie im Relax-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Infrarotkabine, Whirlpool und Tepidarium verbringen. Rund um die Klinik bieten sich je nach Fitness unterschiedliche Routen zum Nordic Walken, Radfahren oder Spazieren gehen an. Melden Sie sich einfach unverbindlich für eine erste Information und Beratung zu Ihrem Aufenthalt!



© Stefan Meyerhofer; Illustration: Shutterstock

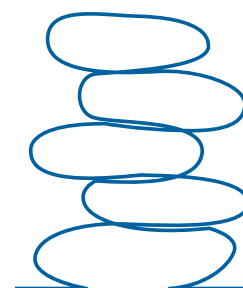
— GESUNDHEITSRESORT KÖNIGSBERG —

## EIN LEBEN IN BALANCE

Mit höchster medizinischer Kompetenz und prämierter Haubenkulinariik begleitet Sie das Gesundheitsresort Königsberg inmitten der schönen Buckligen Welt auf dem Weg zu einer besseren physischen und psychischen Gesundheit. Zu den medizinischen Schwerpunkten des Resorts zählen Gesundheitsvorsorge Aktiv, Stütz- und Bewegungsapparat, psychosoziale Gesundheit sowie Gefäße und Durchblutung.

## AUFENTHALT FÜR GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Neben GVA-, Kur- und Reha-Aufenthalten besteht die Möglichkeit eines privaten Gesundheitsaufenthalts. Es gibt zudem zahlreiche Packages, die ganzjährig, saisonal oder monatlich angeboten werden. Die medizinisch-therapeutischen Leistungen des Resorts werden durch eine regionale, gesunde Haubenküche, Wohlfühlatmosphäre und die idyllische Naturlandschaft der Buckligen Welt abgerundet.



## GESUNDHEITSWOCHE

8 Tage / 7 Nächte ab € 942 p. P.  
im Komfortzimmer inklusive Vollpension

Therapiepaket nach Wahl  
MINI – 6 Therapien  
MIDI – 11 Therapien  
MAXI – 15 Therapien

**Gesundheitsresort Königsberg**  
Am Kurpark 1, 2853 Bad Schönnau  
Tel. 02646/82 51-0  
[info@gkbs.at](mailto:info@gkbs.at)  
[www.gkbs.at](http://www.gkbs.at)



© schwarz-koenig.at



# So bleiben Herz & Gefäße gesund

Für ein fittes Herz-Kreislauf-System ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung wichtig. Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

In den westlichen Industrieländern gelten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als die häufigste Todesursache. Hervorgerufen werden sie durch Fett- und Kalkablagerungen an den Innenwänden unserer Gefäße (Atherosklerose). Zu den Risikofaktoren zählen unter anderem familiäre Veranlagung, Alter oder Vorerkrankungen. Die „richtige“ Ernährung kann helfen, eine Gefäßablagerung zu vermeiden.

## HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

Bereits in den 1950er- und 1960er-Jahren fand der amerikanische Wissenschaftler Ancel Keys heraus, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Krankheitsbild und

Ernährung gibt: Je höher die Zufuhr an Nahrungsfett, desto höher war die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Am besten schnitt in der Studie die griechische Insel Kreta ab. Dass es unter den Einwohner:innen kaum Atherosklerose und weniger Herzinfarkte gab, wurde auf die mediterrane Kost der Kreter:innen zurückgeführt: viel Gemüse, Obst, Fisch, Olivenöl, Knoblauch. Aktuelle Studien bestätigen, dass das Erkrankungsrisiko mit mediterraner Ernährung um 30 Prozent gesenkt werden kann. Positiv wirkt sich zudem regelmäßige Bewegung aus. Vor allem Ausdauer- und Krafttraining stärken das Herz-Kreislauf- und Immunsystem.



## WEBERS SOMMERWOCHEN

8 Tage / 7 Nächte ab € 779 p. P.  
mit erweiterter Halbpension

1 x Grillabend, 1 x Fit im Alltag,  
1 x Hydrojet-Massage, 1 x Wohlfühlsitzung  
in der Salzstube, 1 x Kryo-Anwendung

VitalZeit Hotel Weber  
Kurhausstraße 16, 2853 Bad Schöna  
Tel. 02646/84 08  
office@hotelweber.at  
hotelweber.at



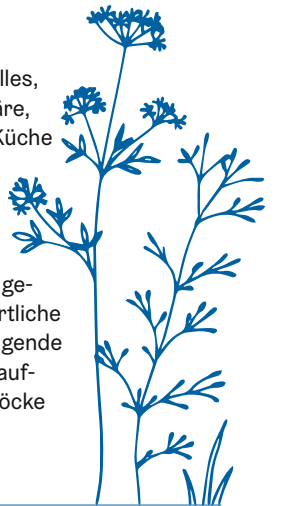
## — VITALZEIT HOTEL WEBER —

### ERHOLSAME AUSZEIT

Das VitalZeit Hotel Weber in der Buckligen Welt bietet alles, was Ihrem Wohlbefinden dient. Mit familiärer Atmosphäre, herrlichem Feng-Shui-Garten und Falstaff-prämierter Küche macht das Vier-Sterne-Haus Ihren Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis.

### ENTSPANNEN UND NATUR GENIESSEN

In der modernen Vitalwelt können Sie bei einer Vielzahl gesundheitsfördernder Anwendungen entspannen. Das örtliche Heilmittel, natürliches Kohlensäuregas, erzielt hervorragende Erfolge bei Durchblutungsstörungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer es aktiver mag, kann sich Walkingstöcke oder E-Bikes ausleihen oder bei einem Spaziergang die zauberhaften Hügel der Buckligen Welt erkunden.



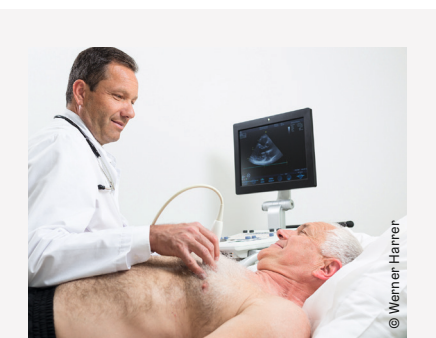
## — HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM GROSS GERUNGS —

### HERZURLAUB IM WALDVIERTEL

Möchten Sie Ihr Herz durchchecken lassen oder vorsorglich etwas für Ihre Herzgesundheit tun? Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs bietet maßgeschneiderte Gesundheitsaufenthalte, die Ihr Herz stärken.

### IHR HERZ IN BESTEN HÄNDEN

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs betreut Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steht für höchste medizinische und therapeutische Expertise sowie modernste Behandlungsmethoden. Auf dem großzügigen Areal inmitten des idyllischen Waldviertels können Sie sich erholen und neue Kraft schöpfen. Im Restaurant genießen Sie herzgesunde Gerichte von der neuen Küchenchefin Renate Stadlhofer und ihrem Team.



### HERZURLAUB

8 Tage / 7 Nächte ab € 1.661 p. P.  
inklusive Vollpension „Xund genießen“

Ärztliche Erstuntersuchung, Ruhe-EKG,  
Herz-Ultraschalluntersuchung, Ergometrie  
am Fahrrad/Laufband, diagnostische Zusatz-  
untersuchung, Laboruntersuchung,  
2 x Heilmassage, 4 x Bewegungstherapie,  
ernährungsmedizinische Einzelberatung,  
bioelektrische Impendanzanalyse inkl.  
Ergebnisbesprechung, ärztliches Abschluss-  
gespräch inklusive Befundbericht

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs  
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs  
Tel. 02812/86 81-0  
info@herz-kreislauf.at  
herz-kreislauf.at





# Unser Leben steht und fällt mit jedem Atemzug

## UNSICHTBARE ENERGIE: LUFT

Wir atmen täglich etwa 20.000 Mal ein und aus, wobei jeder Atemzug unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt.

Im 21. Jahrhundert verbringt der moderne Mensch rund 90 Prozent seiner Zeit in geschlossenen Räumen oder Fahrzeugen, wo die Luft durch Heizung, Kühlung und technische Filterung konditioniert wird. Diese künstlich behandelte Luft tut unserem Wohlbefinden auf Dauer jedoch wenig Gutes.

Aber was bedeutet „Frische Luft“ eigentlich? Beginnen wir zuerst einmal mit dem Geruch von Luft: Der Mensch ist in der Lage automatisch zu erkennen, ob Luft gut oder schlecht riecht. Diese Fähigkeit erleichterte den Menschen seit jeher das Überleben.

Luftfeuchtigkeit, Reinheit und Frische können wir förmlich riechen. Eine frische Waldluft, eine herrliche Meeresbrise oder der Duft von frischgemähtem Rasen verschafft uns ein Wohlgefühl. Die Wissenschaft ist sich einig, dass das Atmen in der Natur, besonders bei Spaziergängen im Wald, nicht nur wohltuend, sondern auch förderlich für das Immunsystem ist.

Besonders bei Krankheit spielt die Qualität der eingeatmeten Luft eine entscheidende Rolle für die Genesung. In Anlehnung an die Prinzipien des Heilfastens könnte frische Luft sogar wirksamer sein als Medikamente.

Man kann sagen, gehen Sie ganz einfach der „Nase nach“ – sie wird sie unweigerlich in die Natur führen.

## Destinationen in Niederösterreich

### LAND DER VIELFALT UND GEGENSÄTZE

In unberührter Natur zur Ruhe kommen – oder aktiv die Landschaft genießen. So vielfältig wie die Gesundheitsangebote Niederösterreichs, so abwechslungsreich sind auch seine Landschaften. Auwälder und Weinlandschaften, Wiesen und Almen, enge Schluchten und weite Heidelandschaften, sanfte Hügel und raue Kämme, liebliche Flusssufer und geheimnisvolle Moore: Das Zusammentreffen von alpinen, pannonischen, nord- und südeuropäischen Einflüssen beschert dem größten Bundesland Österreichs eine Vielfalt von Landschaftstypen, die so nah beisammen in Mitteleuropa nirgends zu finden sind. Attraktive Ausflugsziele locken in die Donauregion, das Mostviertel oder das Weinviertel. Das Waldviertel, die Wiener Alpen und der Wienerwald halten mit natürlichen Heilvorkommen besondere Schätze für Sie bereit. Hier und in allen anderen Regionen dreht sich alles um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Gäste.

Gesundheitsdestinationen im Detail:

[gesund-bleiben.at/  
erlebnis-  
niederoesterreich](https://gesund-bleiben.at/erlebnis-niederoesterreich)



# Fasten – Doping für die Zellen

Wer seinen Körper und die Seele durch Fasten reinigt, gewinnt Energie und neue Lebensfreude.

Fruchtsäfte, Kräutertees und Gemüsebrühe allein lösen keine Euphorie aus, ihre reinigenden Kräfte jedoch schon. Haben sich die Blutgefäße, der Verdauungstrakt und die Haut nach einer Woche Fastenprogramm erst einmal regeneriert, spürt man den neuen Elan förmlich durch den ganzen Körper fließen.

## BALLAST ABWERFEN

Ernährungsgewohnheiten, die nicht immer ganz gesund sind, werden unterbrochen und sogar eine Änderung der Lebensroutinen besser und leichter erreicht. Schon wer öfter eine Mahlzeit ausfallen lässt, lebt übrigens Studien zufolge länger und kann sich vor Stress und Krankheiten wie Diabetes schützen. Beim Nahrungsverzicht wird nämlich der sogenannte Autophagieprozess in Gang gesetzt, bei dem die Zellen sich selbst aufräumen und ihren Zellmüll entsorgen. Dies kann eine lebensverlängernde Wirkung haben und uns gesund älter werden lassen.

— GESUNDHEITSHOTEL KLOSTERBERG —

## ABENTEUERREISE ZU SICH SELBST



© Carolin Unrath



Fasten reinigt Körper und Geist, stärkt und kann den Alltag positiv verändern. Genießen Sie einen Fastenurlaub im Gesundheitshotel Klosterberg im idyllischen Waldviertel.

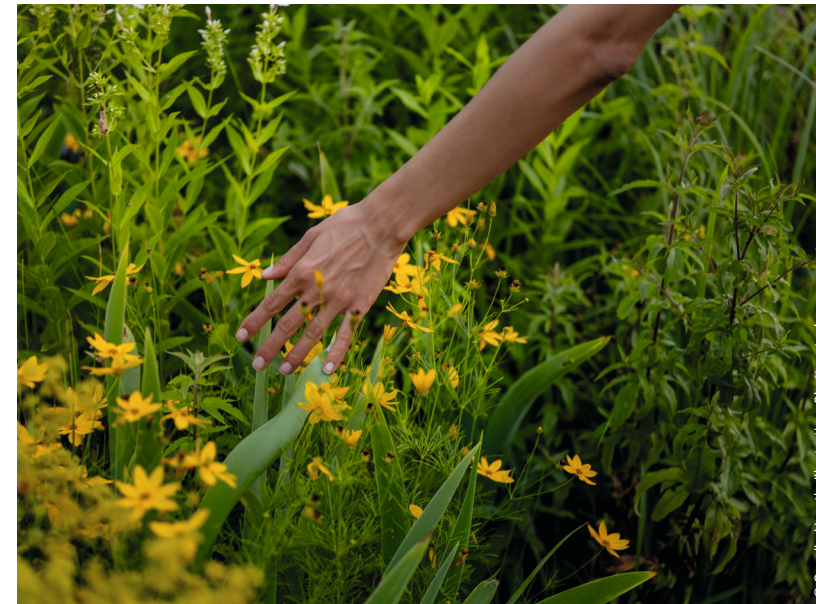
## GESUNDHEIT. INSPIRATION. FASTEN.

Seit über 35 Jahren wird in Klosterberg gefastet. Diese jahrzehntelange Erfahrung sowie das Umsetzen neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse stellen den Kern des Angebotes dar. Zusätzlich wird ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit geführten Wanderungen, Yoga, Funktions- und Wassergymnastik u. v. m. angeboten. Das großzügige Spa lädt Sie zur anschließenden Entspannung ein.



# Das Leben spüren

Nach einer Krebsdiagnose ist nichts, wie es war. Eine Rehabilitation gibt Kraft für einen Neubeginn und unterstützt beim Wiedereinstieg in den Alltag.



© Carolin Unrath, Illustration: Shutterstock

Im Anschluss an oder auch während einer Krebstherapie kann eine umfassende Rehabilitation die Folgen und Symptome der Erkrankung bzw. deren Behandlung lindern und die Lebensqualität von Betroffenen verbessern.

Trotz des medizinischen Fortschritts sind onkologische Therapien nach wie vor körperlich anstrengend und mental fordernd. Hier knüpft das Therapiekonzept der onkologischen Rehabilitation an: Nebenwirkungen wie Erschöpfung, Stress, Schmerzen oder Depressivität werden reduziert und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die onkologische Rehabilitation bei einigen Tumorerkrankungen einen Überlebensvorteil bringt und das Rückfallrisiko reduziert wird.

## FASTEN – DER GESUNDHEIT ETWAS GUTES TUN

10 Tage / 9 Nächte ab € 1.113 p. P. mit Verpflegung

2 Einstiegstage, 6 Fastentage und 2 Aufbau tage inklusive facettenreichem Rahmenprogramm, Verpflegung mit frischen, regionalen Lebensmitteln in Bio-Qualität, umfangreichem Bewegungs- und Entspannungsprogramm, Yoga bei jedem Fastenkurs inkludiert

Gesundheitshotel Klosterberg  
Am Berg 170, 3921 Langschlag  
Tel. 02814/82 76  
info@klosterberg.at  
klosterberg.at



© danielzanger, Illustration: Shutterstock



— LEBENS.MED ZENTRUM BAD ERLACH —

## NEUE LEBENSQUALITÄT

Die onkologische Rehabilitation im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach in Niederösterreich ist Teil eines modernen Behandlungskonzepts von Krebserkrankungen.

## KRAFT TANKEN

Im Sinne einer integrativen Krebstherapie setzt das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach gleichermaßen auf die körperliche, psychische und soziale Rehabilitation. Abseits vom Alltag bietet das Therapieprogramm die Möglichkeit, Beschwerden, die durch die Erkrankung oder ihre Behandlung entstanden sind, zu lindern, Kraft und Energie zu tanken, das Wissen über die Erkrankung zu vertiefen und Strategien zu entwickeln, wie die Lebensqualität verbessert werden kann. Die onkologische Rehabilitation ist im Anschluss an oder während einer Krebstherapie möglich. Der Mensch mit all seinen Bedürfnissen steht dabei immer im Mittelpunkt.

## ONKOLOGISCHE REHABILITATION

3 Wochen stationärer Aufenthalt mit individuell abgestimmten Therapien

Das Programm wird von einem Team aus Medizin, Pflege und Therapie erstellt. Es umfasst u. a. Physiotherapie, klinische Gesundheitspsychologie, medizinische Trainingstherapie, Diätologie, Ergotherapie und Sozialarbeit. Der Antrag auf eine onkologische Rehabilitation wird mit den Hausärzt:innen oder betreuenden Fachärzt:innen gestellt.

Lebens.Med Zentrum Bad Erlach  
Beste-Gesundheit-Platz 1, 2822 Bad Erlach  
Tel. 02627/813 00  
info@lebensmed-baderlach.at  
lebensmed-baderlach.at



© Lebens.Med Zentrum Bad Erlach





## Gesundheitszentren

1 Moorheilbad  
Harbach  
Seite 4



2 Herz-Kreislauf-Zentrum  
Groß Gerungs  
Seite 11



3 Lebens.Resort  
Ottenschlag  
Seite 8



4 Gesundheits- und  
Kurhotel Badener Hof  
Seite 5



5 Gesundheitsresort  
Königsberg Bad Schönau  
Seite 9



6 Lebens.Med Zentrum  
Bad Erlach  
Seite 15



7 Klinik Pirawarth  
Seite 9

8 Gesundheitshotel  
Klosterberg  
Seite 14



9 Nuhr Medical Center  
Seite 4



10 Moorbad  
Bad Großpertholz  
Seite 5



11 VitalZeit Hotel Weber  
Seite 11



### Niederösterreich-Information & Prospektbestellung

Tel +43 (0) 2742/9000-9000  
Tel +43 (0) 800/228 44 00 (gebührenfrei)  
info@noe.co.at



[www.niederoesterreich.at](http://www.niederoesterreich.at)



[magazin.niederoesterreich.at](http://magazin.niederoesterreich.at)



[veranstaltungen.niederoesterreich.at](http://veranstaltungen.niederoesterreich.at)



[www.wirtshauskultur.at](http://www.wirtshauskultur.at)



Niederösterreich App zum Download  
in Ihrem App-Store

### Folgen Sie uns auf:



[www.facebook.com/visitniederoesterreich](https://www.facebook.com/visitniederoesterreich)



[www.instagram.com/visitniederoesterreich](https://www.instagram.com/visitniederoesterreich)



Zertifiziert nach  
QMS-REHA®



Zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015



### Internationale Auszeichnung – QMS-REHA 3.0 und ISO 9001:2015

QMS-REHA wurde speziell für den Bereich der medizinischen Rehabilitation entwickelt. ISO 9001 steht für die kontinuierliche Verbesserung im Qualitätsmanagementsystem.



### Fit Check

Die Basis dieser Begutachtung ist  
die Güterrichtlinie für Gesundheitstourismus (GRL03).

Mit freundlicher Unterstützung von



Raiffeisen  
Niederösterreich-Wien

